

Asado de Ensalada Italiana

Makes: 6 Porciones

Ingredients

3/4 cup arroz integral, grano largo, crudo

1 1/2 cups agua del grifo

1 1/4 cups lechuga Romana, cruda

3/4 cup espinacas fresca, preparadas para uso inmediato

3 tablespoons queso Cheddar amarillo, rallado, productos básicos

3/4 cup tomates, rojos, maduros, crudos, picados

3 tablespoons nueces, Inglesas o pedazos de nuez pacana (pecan)

1/2 teaspoon condimento, pimienta de limón

1/4 cup aderezo italiano, libre de grasa



Directions

1. Coloque el arroz y el agua en una olla de tamaño completo de 2 pulgadas. Póngalo al vapor hasta que esté blando. Enfríe el producto completamente. (El arroz puede cocinarse desde el día anterior) Asegúrese de que el arroz este en copos.

2. Pique la lechuga romana en trozos de tamaño pequeño. Tueste las nueces de su elección - (piezas de pacanas fueron utilizadas en nuestra receta) y enfríe completamente.

3. Mezcle todos los ingredientes juntos en un tazón grande. Coloque en una bandeja de tamaño completo para servir en la línea.